



La prescrizione dell'attività fisica nel paziente oncologico

La nostra esperienza:
"Operazione PHALCO"
(PHysicAL aCtivity for Oncology)

Progetto Phalco: effetti di un'attività fisica adattata sulla capacità funzionale residua in pazienti neoplastici con differenti comorbidità

Studio multicentrico (Roma, Milano, Torino, Verona)

Pazienti con carcinoma del colon o mammella divisi in tre classi di rischio

Assegnati random a protocollo di allenamento combinato (aerobico + forza) o usual care

Oncologo/chirurgo: equipe inviante

Medico dello Sport: stratificazione del rischio e prescrizione dell'esercizio

Laureato in Scienze Motorie AMPA: erogazione programma di attività fisica

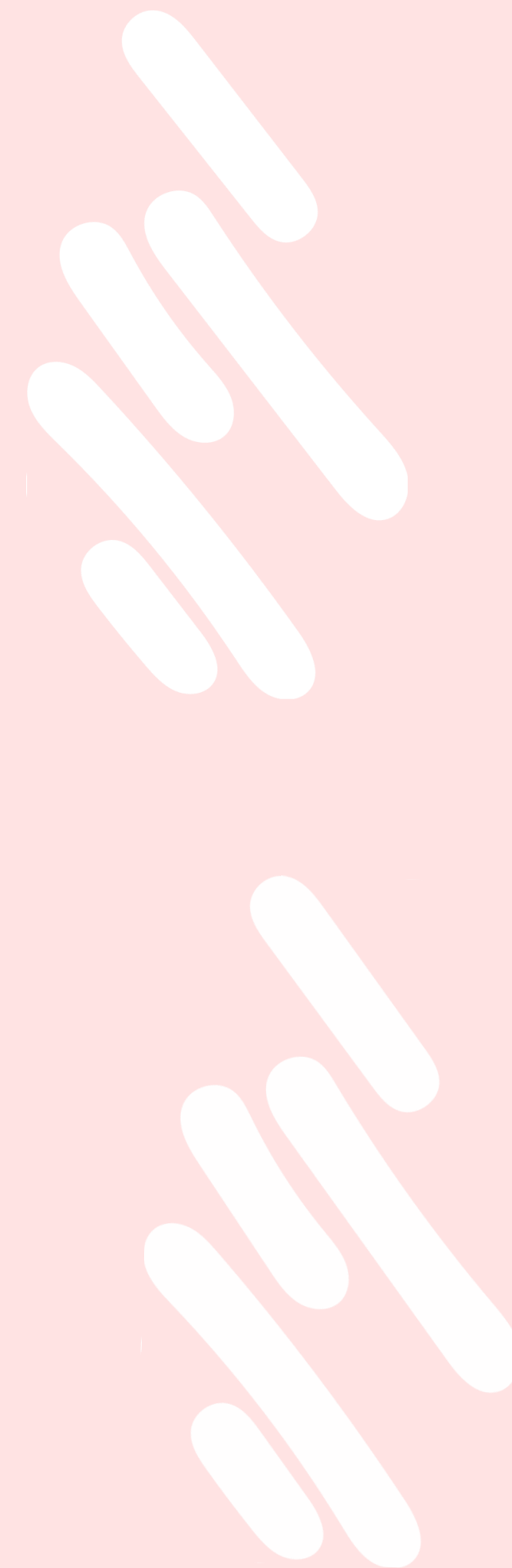




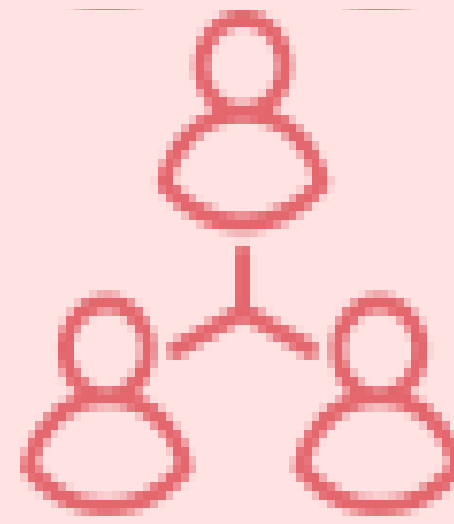
Obiettivo:

strutturare un percorso post-operatorio di attività fisica adattata

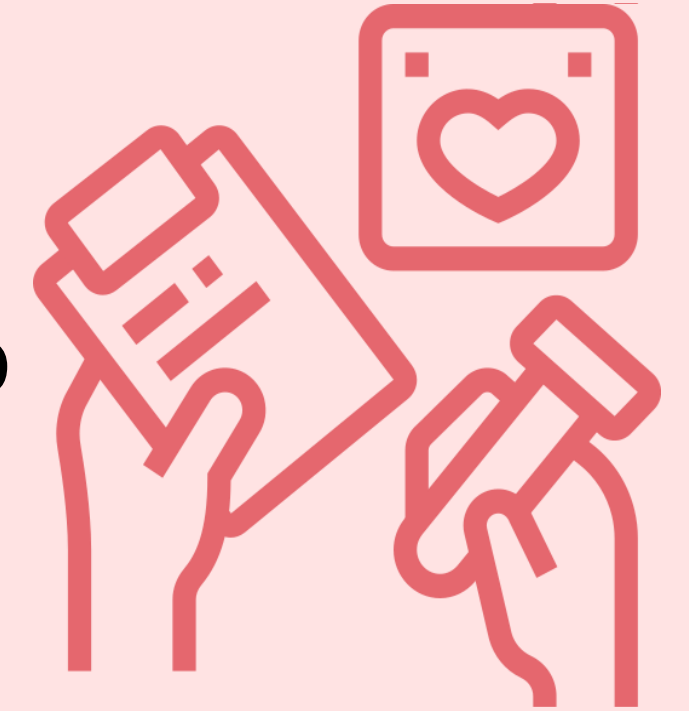
per migliorare la capacità funzionale residua nel paziente oncologico (carcinoma della mammella e carcinoma del colon), che possa diventare parte integrante dell'iter riabilitativo.



I pazienti saranno suddivisi in tre gruppi



sulla base della stratificazione del rischio effettuata da un Medico dello Sport durante un'approfondita visita medica



Viene rilasciato un certificato di idoneità all'attività ludico motoria.





LIVELLO 1: Paziente oncologico senza gravi comorbidità



LIVELLO 2:

Paziente oncologico con due o più dei seguenti fattori di rischio

Isterectomia o post menopausa se donna

Fumatore o che ha smesso di fumare da meno di 6 mesi

Pressione sanguigna >140/90 mmHg

Dislipidemia-Sovrapeso

Familiarità per infarto o interventi per patologie cardiovascolari prima dei 55 anni (padre o fratello)
o dei 65 anni (madre o sorella)



LIVELLO 3:

paziente oncologico con almeno 1 dei seguenti fattori di rischio

Malattie Cardiovascolari (cardiopatía ischemica, patologie valvolari, etc)

Diabete

Asma

Osteoporosi

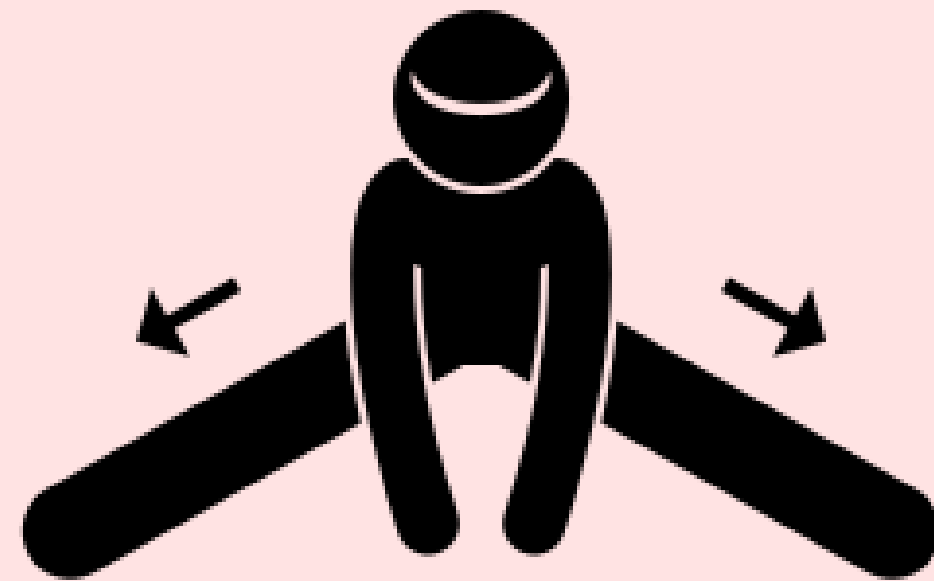
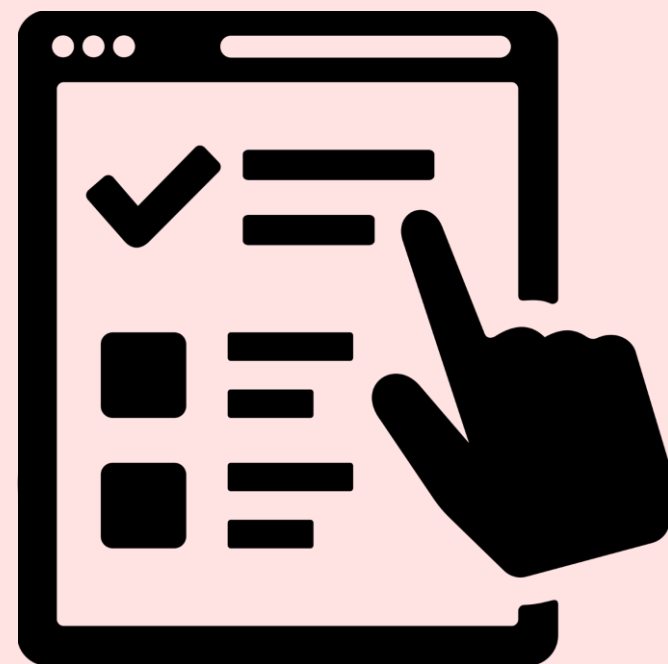
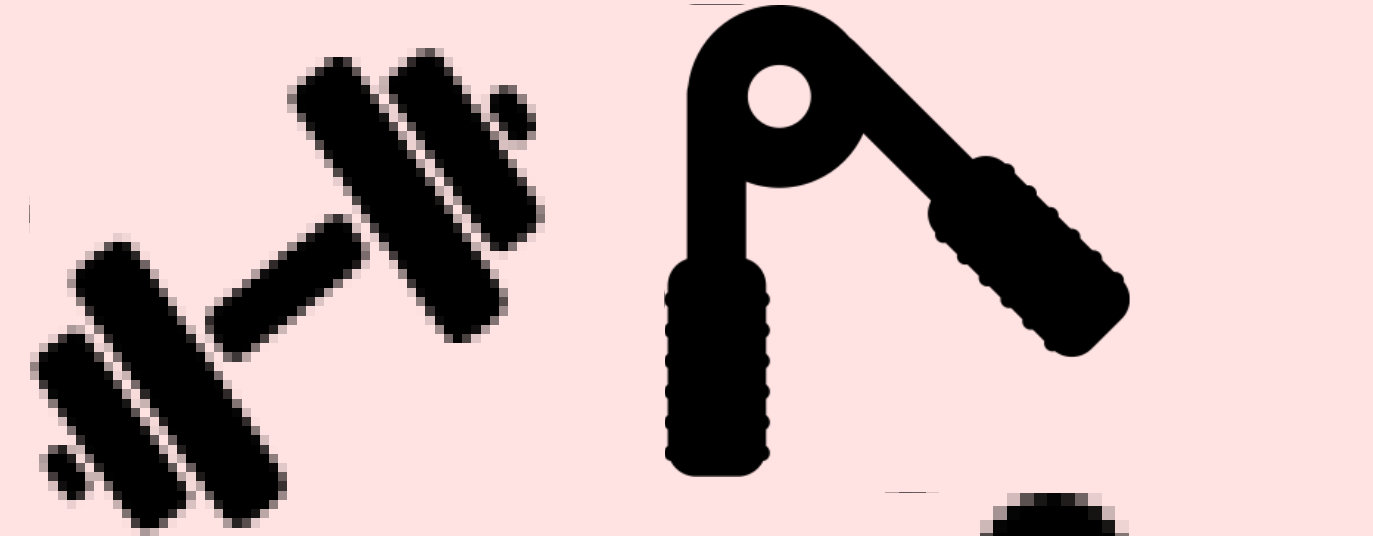
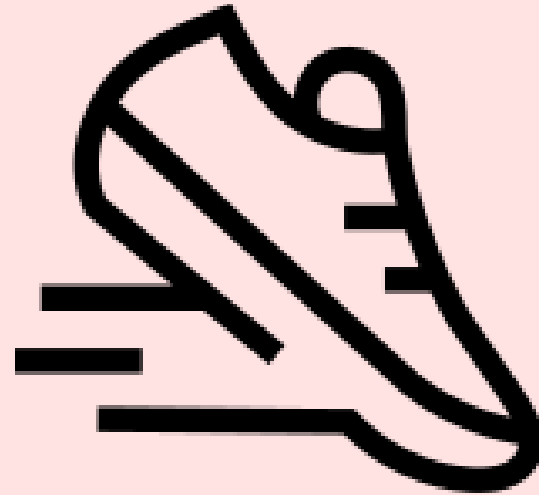
Patologie Muscolo Scheletriche

I pazienti rientranti in questo ultimo livello verranno sottoposti anche a test ergometrico e a ecocardiocolordoppler



Valutazione funzionale

- 6min walking test
- 1RM Arti Superiori e Arti Inferiori
- Handgrip Test
- 30s sit to stand test
- Sit and Reach
- Trunk rotation test
- Tandem test
- EORTC QLQ-C30
- Revised piper fatigue scale



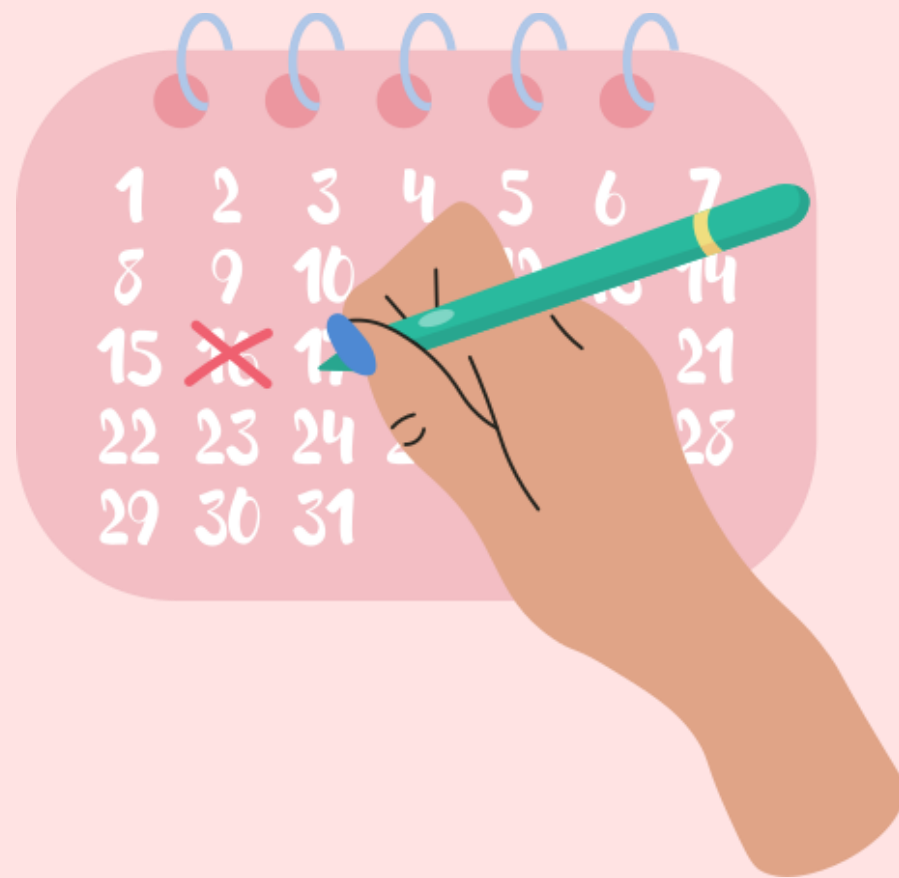
Somministrazione dell'attività fisica e gruppo usual care:

n. 24 donne reclutate

n. 4 mesi di allenamento

n. 2 sedute settimanali

n. 1 ora per seduta



Gruppo 1 (livello di rischio 1)

riscaldamento 10 min. circa

Allenamento della forza AAll e AASS tramite macchinari (2 serie da 8 ripetizioni al 60-70% 1 RM) 25 min. circa

Allenamento aerobico su treadmill e cicloergometro (65-70% FCmax) 15 min. circa

Defaticamento: esercizi di stretching 10 min.circa

Gruppo 2 (livello di rischio 2)

riscaldamento 10 min. circa

Allenamento della forza AAll e AASS tramite macchinari (2 serie da 8 ripetizioni al 50-60% 1 RM) 25 min. circa

Allenamento aerobico su treadmill e cicloergometro (60-65% FCmax) 15 min. Defaticamento: esercizi di stretching 10 min.circa

Gruppo 3 (livello di rischio 3)

riscaldamento 10 min. circa

Allenamento della forza AAll e AASS tramite macchinari (2 serie da 8 ripetizioni al 10-20% 1 RM) 25 min. circa

Allenamento aerobico su treadmill e cicloergometro (55-60% FCmax) 15 min.

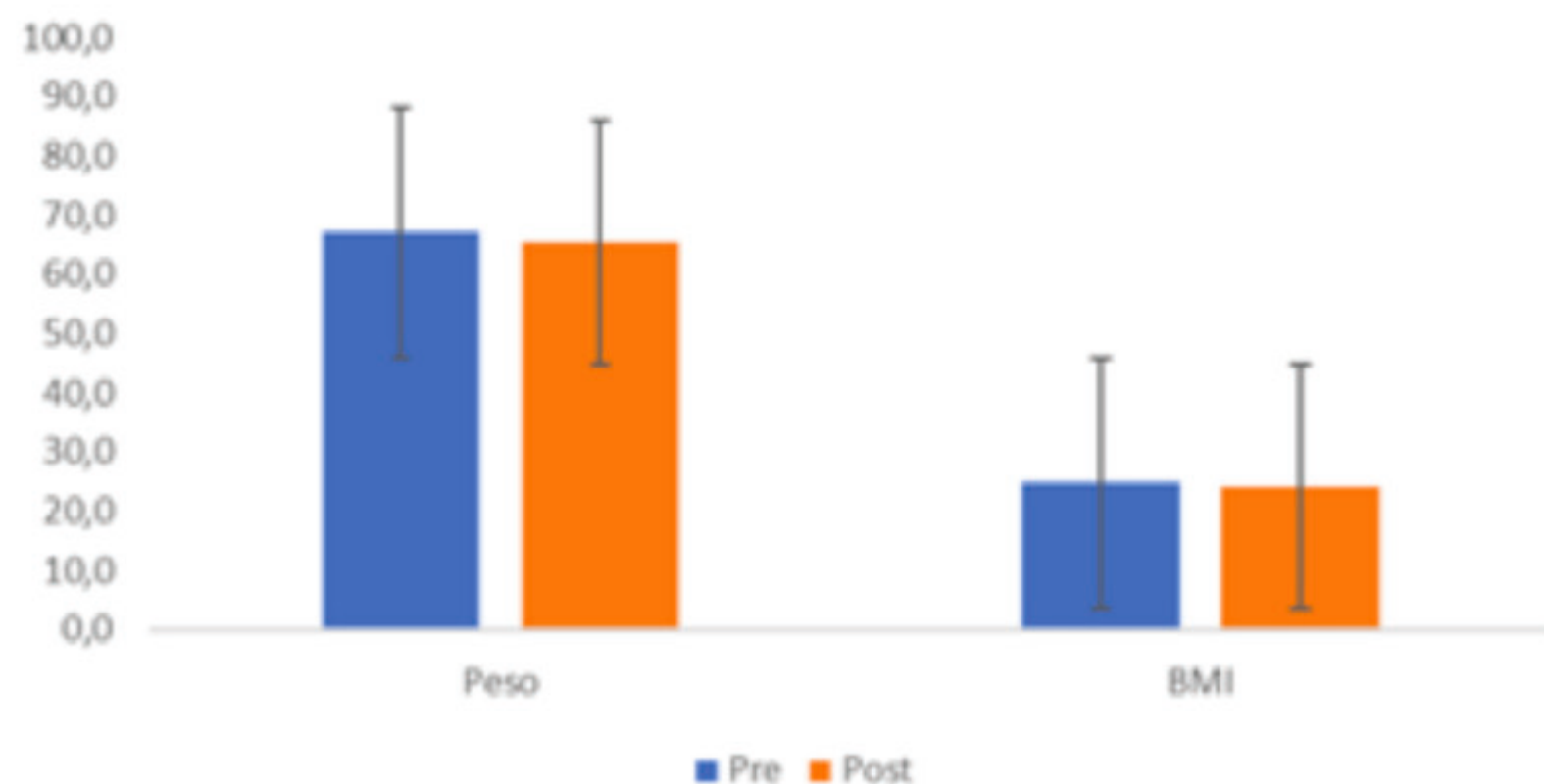
Defaticamento: esercizi di stretching 10 min.circa



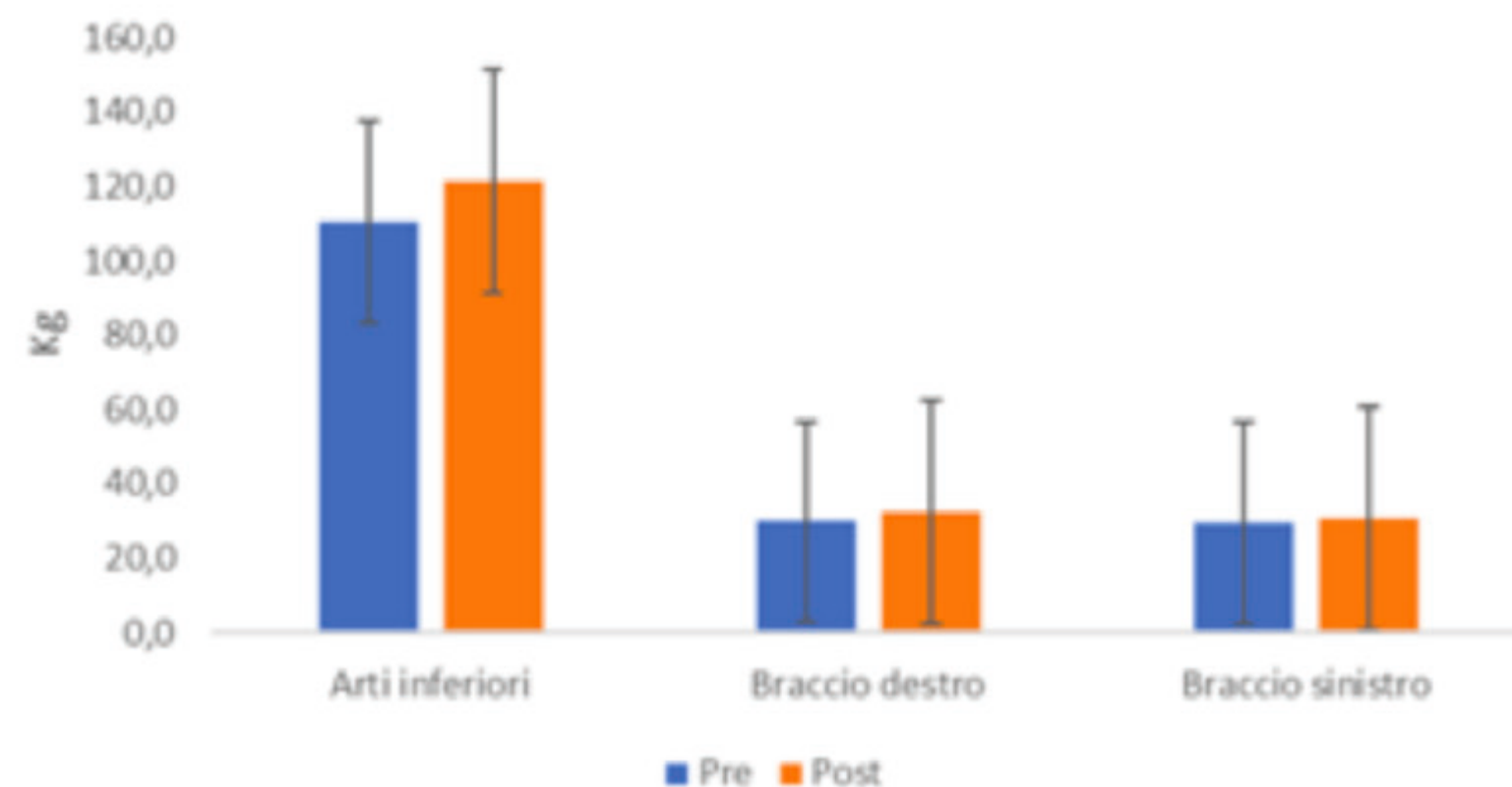
I RISULTATI RAGGIUNTI



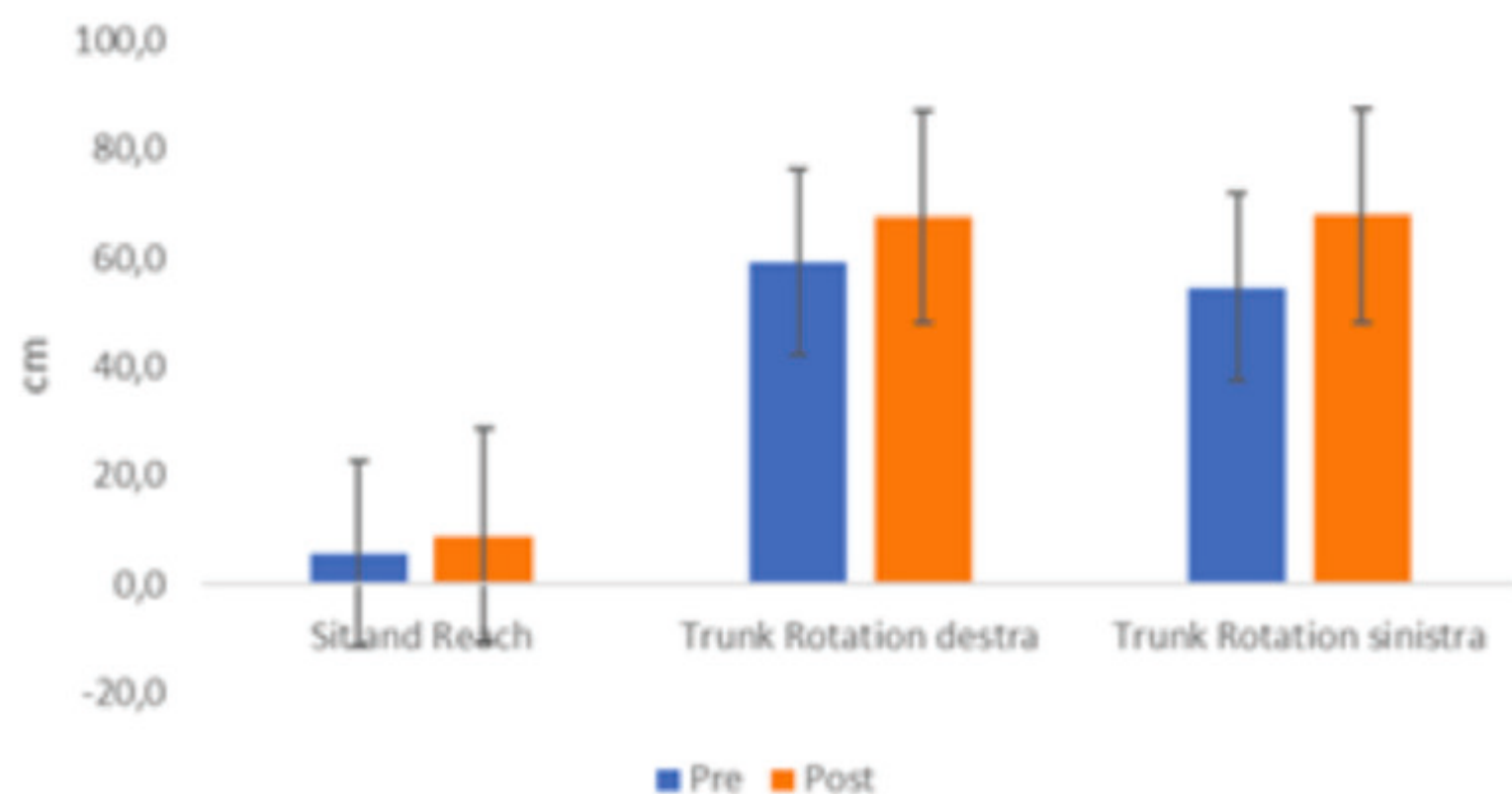
Caratteristiche Antropometriche



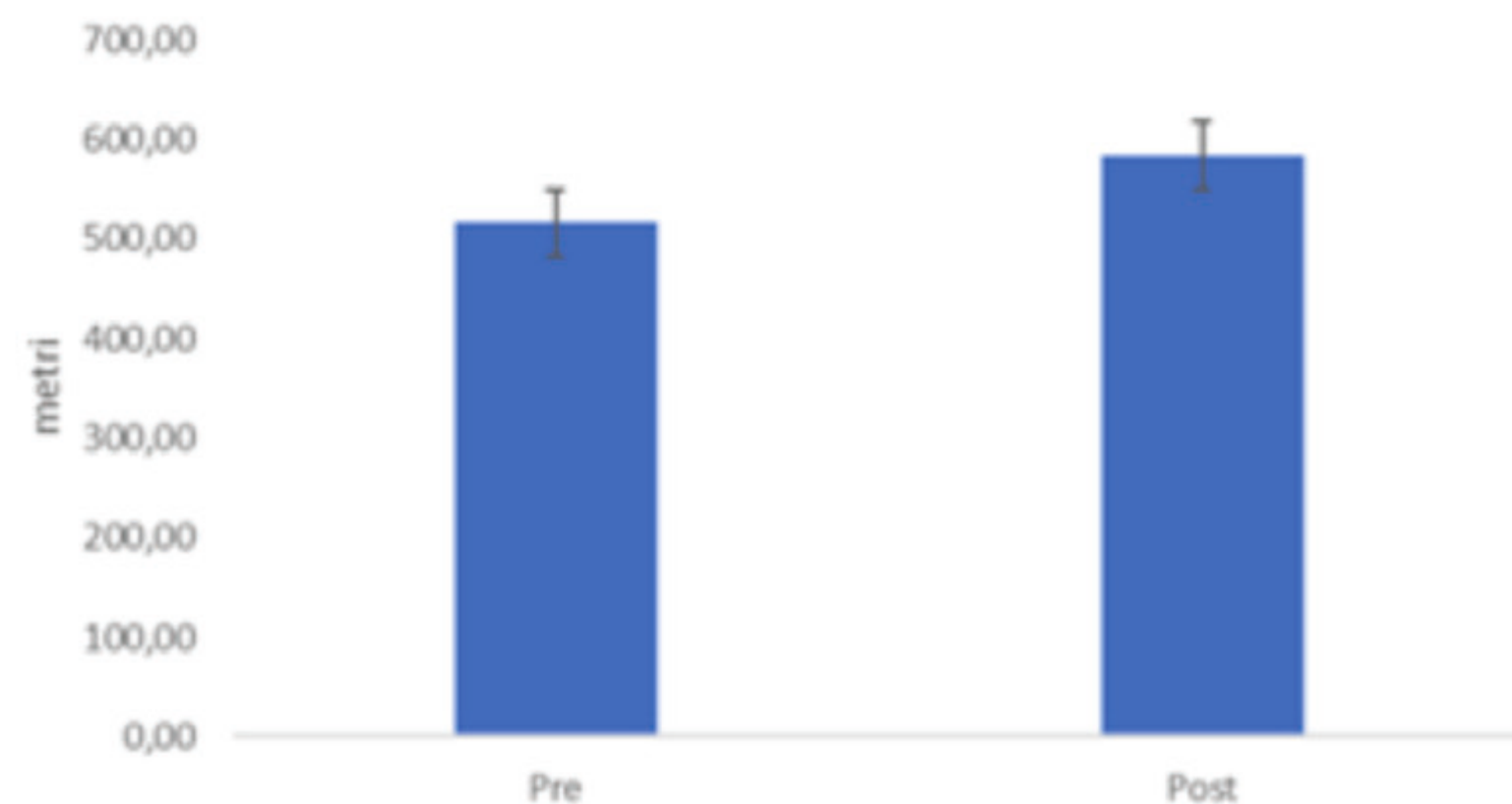
Forza

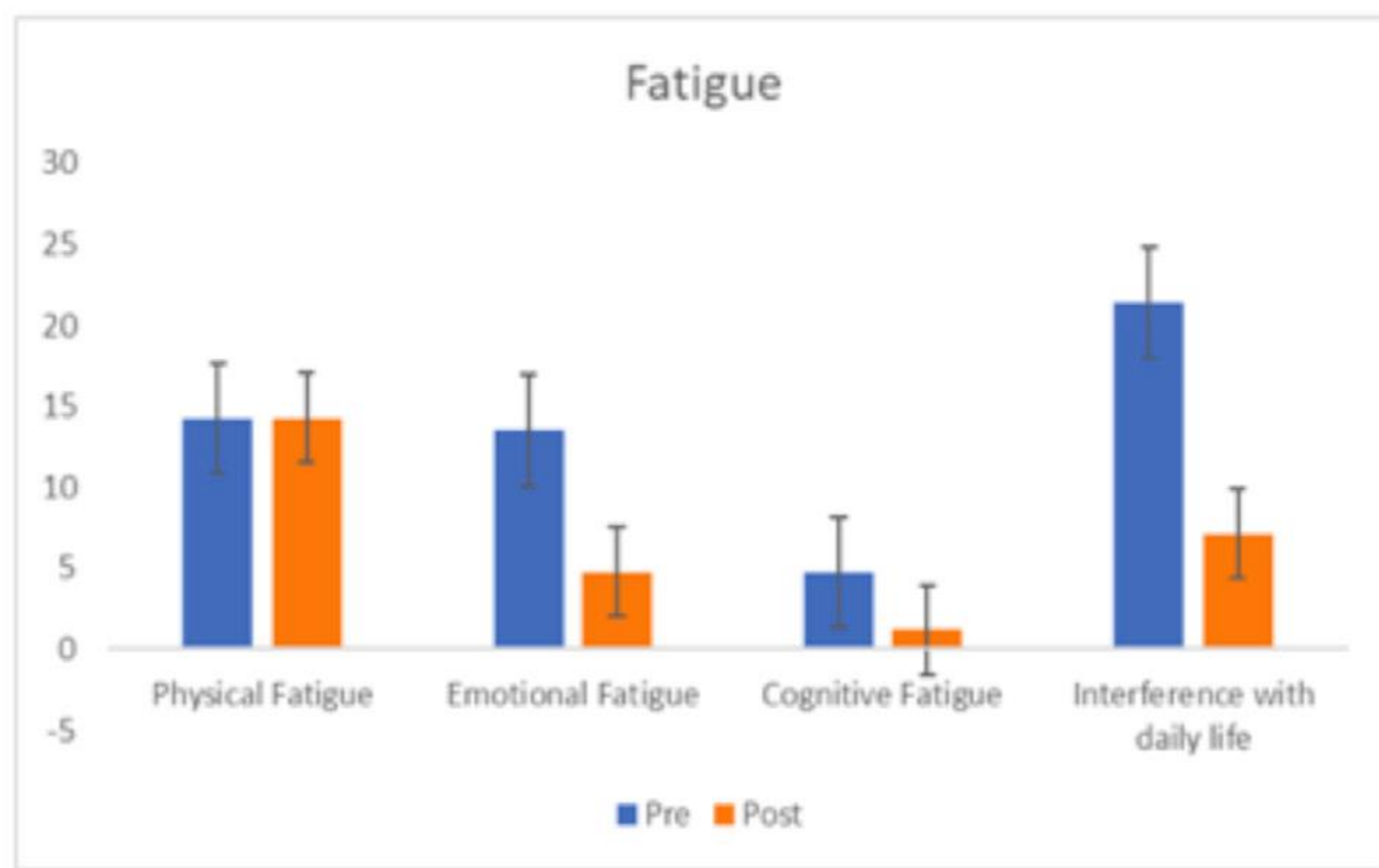
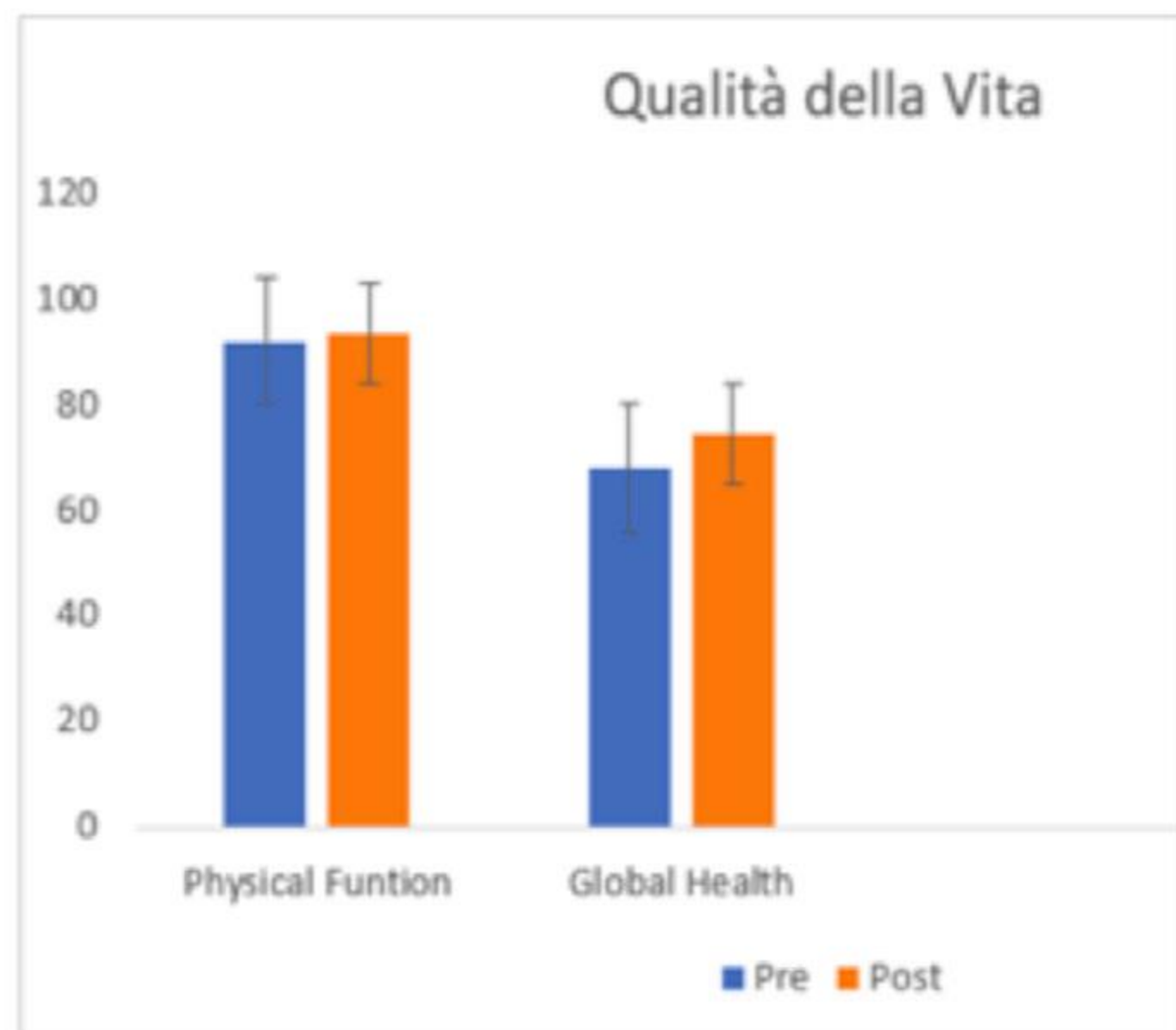


Flessibilità e Mobilità Articolare



Capacità Funzionale





CONCLUSIONI

- Tutti i parametri prima e dopo il protocollo di attività motoria adattata proposto hanno mostrato un miglioramento
- Tutti i parametri psicologici valutati riportano un generale miglioramento della qualità della vita e una diminuzione della percezione della fatigue.



CONCLUSIONI

E' importante indirizzare i pazienti oncologici alla pratica di protocolli di attività fisica adattata



CONCLUSIONI

E' vincente la collaborazione tra Oncologi,
Medici dello Sport e Specialisti dell'
Esercizio Fisico.



PUBBLICAZIONI



The screenshot shows the top portion of a journal article page. On the left, there is a sidebar with the journal logo 'cancers' and three buttons: 'Submit to this Journal', 'Review for this Journal', and 'Propose a Special Issue'. Below these is the 'Article Menu' section. The main content area features a search bar with 'IK' entered, a 'Order Article Reprints' button, and a gear icon. The article is labeled as 'Open Access Article'. The title is '“OPERATION PHALCO”—Adapted Physical Activity for Breast Cancer Survivors: Is It Time for a Multidisciplinary Approach?'. The authors listed are Arianna Murri, Daniela Vitucci, Eliana Tranchita, Elisa Grazioli, Stefania Gori, Alessandra Modena, Monica Turazza, Roberto Filippini, Silvia Galeazzi, Matteo Verzè, Patrizia Frittelli, Domenico Cristiano Corsi, Fabrizio Nicolis, Attilio Parisi, and Claudia Cerulli.

cancers

Submit to this Journal

Review for this Journal

Propose a Special Issue

Article Menu

IK

Order Article Reprints

Open Access Article

“OPERATION PHALCO”—Adapted Physical Activity for Breast Cancer Survivors: Is It Time for a Multidisciplinary Approach?

by Arianna Murri ¹, Daniela Vitucci ^{2,3}, Eliana Tranchita ^{1,*}, Elisa Grazioli ¹,
Stefania Gori ⁴, Alessandra Modena ⁴, Monica Turazza ⁴, Roberto Filippini ⁵, Silvia Galeazzi ⁵,
Matteo Verzè ⁶, Patrizia Frittelli ⁷, Domenico Cristiano Corsi ⁸, Fabrizio Nicolis ⁶,
Attilio Parisi ¹ and Claudia Cerulli ¹



The image shows the logo for ROPI (Rete Oncologica Pazienti Italia), which consists of the letters 'ROPI' in a bold, blue font. The 'O' is replaced by a stylized representation of the European Union flag (a circle of yellow stars on a blue background) with a portion of the Italian flag (green, white, and red) at the bottom. Below the logo, the text 'RETE ONCOLOGICA PAZIENTI ITALIA' is written in a smaller, blue, sans-serif font. Below this, the title 'ATTIVITÀ FISICA E TUMORI' is displayed in a large, bold, blue, sans-serif font.

ROPI
RETE ONCOLOGICA PAZIENTI ITALIA

**ATTIVITÀ
FISICA
E TUMORI**